

KARATE

For hele familien



www.BSKarate.dk

Hvorfor skal man træne sammen med sin familie?



I klubben vil vi gerne give forældre og børn noget nyt og anderledes at være sammen om. Der findes en masse mor-barn-gymnastik og -svømme tilbud. Men der mangler et tilbud til de store børn og deres forældre, hvor de kan mødes på lige fod omkring en idræt. Om dagen er forældrene på arbejde og børnene og de unge

i skole. Den moderne familie laver ikke meget sammen. Vi vil med dette projekt skabe et tilbud for de store børn og deres forældre. Vi vil give dem: En idræt at være fælles om; En mulighed for at lave noget sammen; Noget som er sundt og personligt udviklende; Et sted, hvor de samtidig med at de motionerer, møder andre børn, unge og voksne og får mulighed for, at knytte sociale netværk. Der tales og skrives meget om, at de unge er svære at fastholde i idrætslivet, at de er en del af en zapperkultur. Vi vil med projektet her undersøge om denne rastløshed ikke kan holdes i ave ved at træne sammen med et familiemedlem. Vi har på det spinkle grundlag af to familier en formodning om, at det giver både stabilitet og glæde, at træne sammen som familie.

Baggrund

Vi er en nystartet karateklub BS Karate, der holder til i lokaler hos TK's Ungdomsklub på Tuborgvej 185, 2400 København NV. Klubben drives i det daglige af frivillige kræfter.

Vi har observeret, at der er noget særligt ved at træne sammen som familie. Vi har i dag to sønner, der træner sammen med deres far, samt en dreng, der har både mor og far med til træning. Det er skønt at se hele familien få sved på panden, have det sjovt sammen og være en del af et større fællesskab.



Karate

er Japansk og betyder "tom hånd", altså kunsten at kunne forsvare sig selv uden brug af våben. Karate er en ideel måde at træne både krop og sind på.

Kroppen trænes optimalt, da karate-træningen indeholder styrke-, konditions-, koordinations- og smidighedstræning.

Mentalt opbygger karate evnen til koncentration og giver selvtillid og selvindsigt.

Instruktørerne

Klubbens instruktører har gennem konkurrencer og instruktion markeret sig både nationalt og internationalt. Klubben kan derfor tilbyde karate-instruktion i virkelig topklasse, af internationale anerkendte instruktører.

Helle Bisgaard 2. Dan



Udvalgte resultater:

- 2 gange DM guld i kamp
- 2 gange DM sølv i kamp
- 2 gange DM bronze i kamp
- 2 gange DM sølv i kata
- 4 gange DM bronze i kata

har trænet karate i over 15 år og har undervist i mere end 10 år. Helle har stor erfaring som karateudøver og har opnået dette gennem deltagelse på træningslejre i både ind- og udlandet. Helle er uddannet hjørnedommer og har dømt ved mange stævner. Helle har også deltaget ved mange kamp- og katastævner.



Erik Sigvaldason 4. Dan

Udvalgte resultater:

- 1 gang DM sølv i kamp
- 4 gange i top 8 ved Danish Open
- 1 gang bronze ved Danish Open
- 2 gange DM sølv i kata
- 1 gang DM bronze i kata

har trænet karate i mere end 30 år og har undervist i over 25 år. Erik har en stor undervisningserfaring, han har bl.a. deltaget og undervist på mere end 100 trænings-lejre i både ind- og udland. Erik er uddannet international dommer og har dømt ved bl.a. EM og VM. Erik har deltaget i mange kamp- og katastævner.

Træningstider

Mandag og onsdag
Kl. 17.30 Begyndere
Kl. 18.30 Øvede

Pris

Kr. 100.- pr. måned
Kr. 50.- for medlemmer af TK-Ungdomsgård

Adresse

TK-Ungdomsgård
Tuborgvej 185,
2400 København NV

Postadresse:

Bisgaard Sigvaldason
Hvalsøvej 12, 2
2700 Brønshøj
Email: info@bskarate.dk
Hjemmeside: www.bskarate.dk



Respekt

er grundlaget for klubben. Karate kan kun læres i omgivelser, hvor der hersker gensidig respekt elever og instruktører imellem. Karate har dybe rødder i Japan og japansk kultur. Dette afspejler sig i den etikette, vi følger i dojen. Respekten og etiketten er dog hovedsagligt baseret på sund fornuft, gode manerer, almindelig høflighed og gensidig respekt.

Hvem kan træne Karate?

Alle, som har lyst til at få lidt sved på panden og komme i god form, kan træne karate. Hverken alder eller køn betyder noget i denne sammenhæng.

Velkommen i BS Karate